

21 MARZO 2017 - N. 14

La tua abitudine al benessere

40 ANNI

Starbene

**DIMAGRISCI
CON IL METODO
LERTOLA**

MENO 6 CHILI
IN 3 MESI

**A DIALOGARE
SI IMPARA
COSÌ**

Dossier
**UNA PELLE
TONICA A
QUALSIASI ETÀ**
CON LA COSMETICA,
IL FITNESS, L'HI-TECH,
LA CHIRURGIA

**RISCOPRI
LA CYCLETTE**
PER GAMBE, GLUTEI
E ADDOME AL TOP

**15 SUPERCIBI
ANTI
CELLULITE**

Testati per voi
FONDOTINTA CON
PROTEZIONE SOLARE
DETERGENTI ABRASIVI

**È TUTTO A POSTO
CON LA
CIRCOLAZIONE?**
→ I SINTOMI DA
TENERE D'OCCHIO
→ LE CURE
PIÙ NUOVE

1,50 €

GRUPPO  MONDADORI



9 771120 527005

Pelle

LE SOLUZIONI PIÙ EFFICACI PER TONIFICARLA, A QUALUNQUE ETÀ

PUOI CONTARE SU FORMULE COSMETICHE HI-TECH, MASSAGGI RIGENERANTI, INTERVENTI DI MEDICINA ESTETICA O CHIRURGICA. SENZA DIMENTICARE IL FITNESS, LA PIÙ POTENTE ARMA ANTICEDIMENTO

di Claudia Bortolato

42

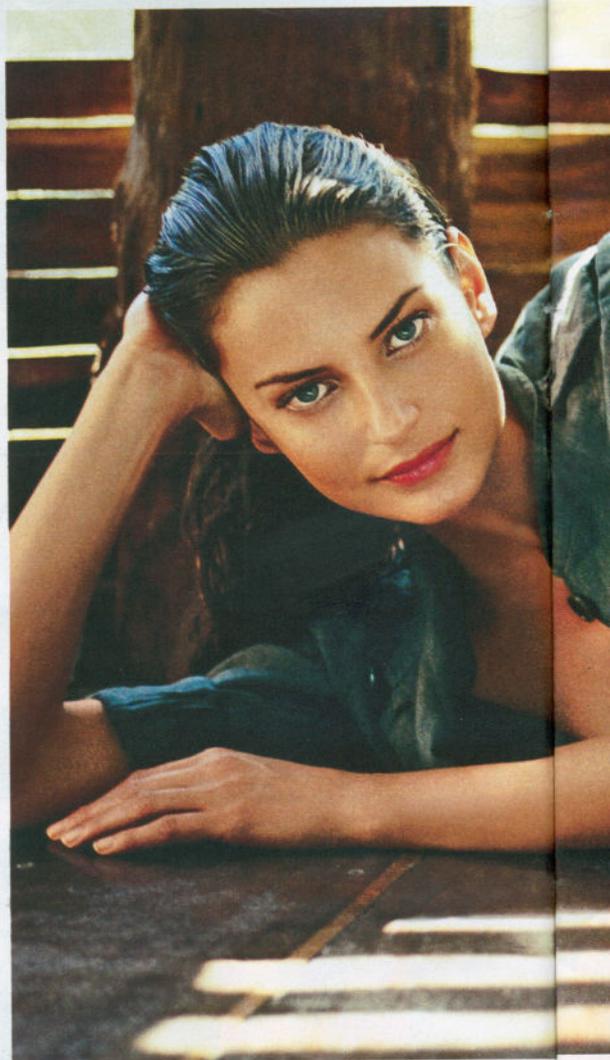
Un viso e un corpo con la pelle compatta anche a dispetto dell'età anagrafica. Una sfida non facile da sostenere, perché sono numerosi i nemici giurati del tono e dell'elasticità cutanee. «A determinarne la perdita, oltre ai fattori genetici, è il crono-invecchiamento, che inizia già dopo i 25 anni. Il punto è il progressivo rallentamento dell'attività dei fibroblasti, che costruiscono le sostanze fondamentali per la pelle: il collagene, l'elastina e l'acido ialuronico», spiega Corinna Rigoni, presidente dell'associazione Donne dermatologhe Italia (donnedermatologhe.it). Su questa base s'inseriscono i fattori esterni che favoriscono la lassità dei tessuti: le gravidanze, i dimagrimenti repentini e l'effetto yo-yo (sottopone la cute a un continuo effetto "elastico", che favorisce anche le smagliature). Senza contare la maggior produzione di radicali liberi indotta, per esempio, da un'eccessiva esposizione al sole, da poco sonno, smog, fumo (la *smoker's face*, con rughe, guance che cedono alla forza di gravità e ovali che perdono definizione). La lista nera potrebbe continuare, ma è meglio passare al piano d'attacco, con

gli accorgimenti e i buoni propositi che ti aiuteranno a conservare il tono o a riconquistarlo.

Così rassodi il corpo

I tessuti tendono a cedere soprattutto nelle zone in cui la pelle è costituzionalmente più sottile o poco supportata dai muscoli, come l'interno cosce e braccia, oppure in quelle più soggette alle fluttuazioni ormonali, come l'addome e il décolleté. Se fai vita sedentaria, però, dovrai combattere contro il rilassamento di tutto il corpo, sia per la scarsa tonicità dei muscoli sia per la minor ossigenazione delle cellule.

I cosmetici Il primo step è fare 1-2 scrub alla settimana. «L'esfoliazione, favorendo il turnover cellulare, è prepedeutica anche alla tonificazione», precisa Mariuccia Bucci, dermatologo plastico e responsabile scientifico dell'Isplad (isplad.org). Sulla pelle umida puoi massaggiare prodotti con cristalli di alluminio, con microgranuli di noci e luffa o con cristalli di sale e zucchero. In alternativa puoi utilizzare le speciali spazzole elettriche rotanti, che elimina-



no le cellule morte con un'azione delicata ma profonda. Due volte al giorno (meglio tre, quando riesci), applica su tutto il corpo un prodotto dermorassodante, per esempio con echinacea, acido boswelico, collagene marino, caffeina. «Per una cura urto, sotto la crema, almeno per due mesi, massaggia dei sieri rassodanti, per esempio con aminoacidi, sericina, equisetto, salvia, alchemilla o ginseng, oppure applica un velo di olio di mandorle dolci, che previene anche le smagliature», consiglia Mariuccia Bucci. Per i glutei e l'interno cosce abbina i principi attivi rassodanti a componenti leviganti (aiutano ad attenuare l'aspetto a buccia d'arancia), come la lifitilina o l'acido mandelico (estratto dalle mandorle →



43

Applica bene i cosmetici

Il segreto per un risultato sicuro? Massaggiare i prodotti con movimenti rassodanti, partendo dalle caviglie e dirigendoti verso l'alto.

✓ **Stendi la crema** con i polpastrelli e falla penetrare con delicati movimenti circolari.

✓ **Poi pizzica la pelle prendendola fra le dita** (pollice e indice) con una leggera pressione. La cute va sollevata e poi rilasciata con energia, ma senza insistere.

✓ **Sulle zone del corpo particolarmente rilassate**, aggiungi altra crema, picchietta dolcemente e massaggia con movimenti a mano piatta, dal basso verso l'alto.



① L'ANTIOSSIDANTE

Con olio di baobab, acido ialuronico e un complesso multivitaminico.

Crema Corpo Olio di Baobab di L'Erboristica di Athena's,

8,90 €, 150 ml, nelle catene specializzate e nei super.

② L'ESFOLIANTE

Sali e zuccheri per eliminare le cellule morte, aloe

vera per tonificare, vitamina E antiossidante.

Scrub Nutriente Zuccherino di Equilibra, 9,99 €, 550 ml, nei super.

③ LA CREMA

Una miscela di fitoestratti e acido ialuronico a tre pesi molecolari.

Cell-Plus Crema rassodante di BiosLine, 22,50 €, 200 ml, in farmacia ed erboristeria.

Cosa puoi fare dal medico estetico

» RADIOFREQUENZA AD AGHI

È uno strumento che associa l'energia termica della radiofrequenza

frazionata (che contrae le fibre collagene e ne stimola di nuove) alla tecnica del needling, con un'azione intensamente biostimolante e liftante. «Sul manipolo, infatti, sono presenti dei minuscoli microaghi che sono regolati, in base alla zona da trattare, per arrivare

a diverse profondità e fino a circa 3,5 mm al massimo», spiega Mariuccia Bucci, dermatologo plastico. Gli effetti: restituisce elasticità e compattezza alla pelle del viso e del collo, distende le rughe e ridefinisce l'ovale. Occorrono mediamente 3 sedute, distanziate di 4-5

settimane l'una dall'altra, e una di mantenimento ogni 3-4 mesi (300-500 € ogni seduta).

» HYDRORESERVE

È una miscela di acido ialuronico ad alto e basso peso molecolare che, grazie alla particolare

→ amare). «Anche sull'interno braccia applica regolarmente un prodotto dermorassodante, per esempio con mix di aminoacidi e vitamina C, sericina (estratta dalla seta ricca in aminoacidi), poliidrossiacidi come l'acido lattobionico e il gluconolattone, oppure con acido-10-idrossidecenoico, estratto dalla pappa reale», dice la dermatologa Corinna Rigoni. Sul seno preferisci un prodotto con complessi di vitamine, come la A, la E, la C, la B5; con il baobab, tonificante, rassodante e antiossidante, o con lo zenzero, che stimola il microcircolo. Per cure urto stendi sieri con vitamine e mucillagini e derivati biologici, come l'elastina.

Il fitness Le attività più indicate per tonificare gambe e glutei sono la corsa leggera, la bici, il nuoto, l'acquagym, lo step e il pattinaggio. Perfetta anche la camminata a passo sostenuto (almeno 30 minuti al giorno). Per rassodare l'interno braccia sono ideali gli esercizi con pesi leggeri, il nuoto, il canottaggio. Per la pancetta puoi unire esercizi cardio (corsa, bici) e di potenziamento (ottimo il Pilates), mentre per il décolleté sono utili i training specifici in palestra per allenare e riequilibrare i pettorali, il trapezio, i deltoidi e i dorsali. Vuoi allenarti con l'home fitness? Per braccia e seno puoi usare un vogatore programmabile a diverse resistenze, per la parte bassa del corpo ok alla cyclette.

I massaggi dall'estetista Per tonificare i tessuti e contrastare nel contempo la cellulite, che accentua le lassità, puoi provare un ciclo di bambù massage: il corpo viene cosparso con oli essenziali tiepidi e massaggiato con canne di bambù di diverse dimensioni, che drenano i tessuti e modellano la silhouette, soprattutto intorno alle grandi fasce

L'ACIDO IALURONICO, OLTRE AD ASSICURARE UNA IDRATAZIONE OTTIMALE, FAVORISCE LA FUNZIONE DI SOSTEGNO DELLA CUTE

muscolari di glutei, cosce e fianchi. «Per l'interno cosce, ma anche per le altre zone più rilassate, è molto utile il massaggio connettivale», suggerisce la dottoressa Bucci, «È basato su manipolazioni lente e profonde che, "scollando" i tessuti, rendono la pelle più tesa ed elastica. In genere basta una decina di sedute». Costo: circa 50 euro l'una.

Così "tiri su" viso e collo

A far perdere definizione al viso, in particolare nella zona mandibolare, è soprattutto il cronoaging, con le fibre elastiche e i fasci di collagene alterati del derma che non sono più in grado di bilanciare la forza di gravità. Il fotoinvecchiamento, invece, aumenta l'aspetto grinzoso della pelle.

I cosmetici Per rassodare, liftare, rimpolpare la pelle, ti aiutano le formule con principi attivi di nuova generazione, come la famiglia degli oligopeptidi, l'acido ialuronico ad alto e basso peso molecolare o l'adenosina, un nucleoside (per metà proteina e l'altra metà uno zucchero), che offrono un buon effetto tensore e repulp. «Fondamentale affidarsi fin dalla giovane età, quando i tessuti sono ancora tesi, a formule idratanti strong, che assicurino un'abbondante quantità di acido ialuronico: questa sostanza, oltre a garantire un'ottimale idratazione alla pelle, favorisce la funzione di sostegno della cute e il trasporto dell'ossigeno e delle sostanze nutritive alle cellule, assicurandone così compattezza ed elasticità», spiega la dermatologa Corinna Rigoni. Quando alla scarsa tonicità si associa una perdita di volume (su guance, fronte, zigomi), oltre a stimolare il neocol- →



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. MARIUCCIA BUCCI

Dermatologa a Sesto San Giovanni (MI).

Tel. 02-70300159
29 marzo
ore 9.30-10.30



formulazione, rende la pelle del viso e del collo più compatta per 6-9 mesi. «Il gel, infiltrato nel derma superficiale con una tecnica specifica, crea una riserva d'acqua che viene rilasciata gradualmente, con un effetto tensore e di miglioramento della

texture della pelle visibile già dopo 2-3 giorni», spiega Mariuccia Bucci. Servono 2-3 sedute totali da eseguire una volta al mese; 300-400 € a seduta.

➤ **FILI BIOSTIMOLANTI**
In PDO (polidiossianone) sono indicati in particolare

per le guance, l'addome, la regione interna delle braccia e l'interno cosce, e servono a correggere i cedimenti di lieve entità. «I più efficaci sono quelli "bi" o "tridimensionali", ossia corredati di piccole alucce che, una volta posizionati con aghi sottilissimi, dunque

indolori, consentono l'ancoraggio nel sottocute per "liftare" e stimolare, nel contempo, la produzione di collagene ed elastina», spiega la dottoressa Bucci. La tonificazione si nota dopo circa 6-8 settimane e permane per 8-10 mesi (circa 500-800 € a seduta).

Prova la gym facciale

Una buona abitudine tonificante? Allenare tutti i giorni, più volte, il muscolo platisma, ai lati del collo.

✓ **Apri la bocca** immaginando di dover emettere un grido: il labbro inferiore si tende e si abbassa e i muscoli anteriori del collo si contraggono. Rilassa e ripeti 10 volte.

✓ **Abbandona la testa all'indietro** e apri la bocca; quindi, chiudila e riapila una decina di volte.



1



2



3

①

IL CONCENTRATO

Due fluidi da unire all'uso: uno con Pro-xylane™, l'altro con vitamina C e glucosio. **Doppio Trattamento Anti-età globale di L'Oréal Paris**, 19,99 €, 48 ml, in profumeria.

②

IL SOIN CON SPF

L'estratto di faggio compatta la pelle, l'acido jasmotico la rende elastica. **Super-Multi Corrective Cream Spf 30 di Kiehl's**, 61 €, 50 ml, kiehls.it

③

LA CREMA

Rimpolpante e idratante, grazie all'esclusivo principio attivo Matysystem H3T3. **Hyaluronic Performance di Matis**, 76 €, 50 ml, in istituto.

→ lagene e l'acido ialuronico occorre contrastare gli enzimi che li distruggono, per esempio con principi attivi che mimano l'azione di biostimolanti e filler. «Sono utili gli ingredienti che agiscono sui fibroblasti, come la vitamina C, meglio se combinata con la vitamina E, il retinolo e i penta-peptidi, per esempio la carnosina e l'argirelina», dice Corinna Rigoni. Se la tua pelle è matura (dai 45-50 anni in su) occorrono formule con ingredienti che rigenerano in profondità. «Sono indicati i derivati botanici ricchi di fitoestrogeni, come

L'integratore ad hoc

In caso di cedimenti accentuati, puoi integrare la dieta con l'acido alfalipoico, un antiossidante più potente delle vitamine C ed E. «Neutralizza l'azione distruttiva dei radicali liberi su collagene ed elastina. La dose ideale è di almeno 50 mg a colazione e a pranzo, per cicli di 2-3 mesi», consiglia la dermatologa Mariuccia Bucci. Esistono altri principi attivi che intervengono sulla compattezza della cute. «Utili i supplementi a base di aminoacidi, come la carnosina, un dipeptide che ha un'azione tonificante sui tessuti, oltre a essere antiage (dose giornaliera di 500 mg, cicli di 2-3 mesi)», suggerisce l'esperta. Prima di assumerli, chiedi consiglio anche al tuo medico.

semi di cotone e crescione, soia e altri legumi, meglio se trattati con nuove tecnologie e veicolati da fosfolipidi, che ne migliorano la penetrazione e, dunque, efficacia», aggiunge Mariuccia Bucci, dermatologo plastico.

Gli automassaggi L'applicazione dei cosmetici, mattino e sera, è l'occasione giusta per eseguire un automassaggio rassodante e liftante.

Viso Stendi la crema iniziando dal mento, dal basso verso l'alto. Prosegui sulle guance, dal centro alle orecchie, e le tempie, dal basso verso l'alto. Con le tre dita centrali, massaggia la parte sinistra del viso, dal mento al lobo dell'orecchio; dalle labbra alla parte superiore dell'orecchio; dal naso alle tempie, quindi esegui gli stessi movimenti sulla parte destra del viso. Con un po' di crema, esegui movimenti circolari sulle zone limitrofe all'occhio. Infine, picchietta delicatamente ai lati delle labbra.

Collo Prima applica la crema con le dita, poi procedi con il dorso delle mani in maniera energica, quindi prosegui con lievi movimenti circolari partendo dal centro del collo verso l'esterno, in direzione delle clavicole, e della zona retro-auricolare. Concludi con pollice e indice lungo la linea della mandibola.

Il massaggio dall'estetista Prova il kembiki del viso, rituale rassodante di origine giapponese. Inizia con manovre di pompaggio eseguite sulle mandibole e sul collo, per sbloccare il sistema linfatico e facilitare il drenaggio dei liquidi, e prosegue con "scollamenti" e manovre decontratturanti dei muscoli mimici facciali e delle fasce del tessuto connettivale di viso, collo e testa. Sono consigliabili cicli di 10 sedute. Costo: da circa 60 euro l'una. ●

46

Per la pancia a "grembiolino" serve la chirurgia

Se la tua pancia ha una vistosa perdita di tonicità, la soluzione più efficace è l'addominoplastica. «È un intervento che

oggi si esegue anche con metodiche che limitano o riducono l'uso di drenaggi e la durata della convalescenza ma che in genere richiede comunque l'anestesia generale e una-due notti di ricovero», spiega Eugenio Gandolfi, chirurgo plastico a Como

e presidente dell'Aicpe (aicpe.org). «Si effettua un'incisione sopra il pube fino alle fosse iliache, ed eventualmente anche una intorno all'ombelico, per rimuovere la pelle in eccesso e riposizionare le fasce muscolari. Se la pancia è anche prominente, prima

si esegue la liposuzione. Nello stesso intervento si può associare la liposcultura dei fianchi o delle cosce». Nel periodo post operatorio occorre indossare una guaina contenitiva e osservare un periodo di riposo di almeno due settimane.